

## Perbandingan Gaya Tolak Terhadap Hasil Tolak Peluru (Pembelajaran Penjas Melalui Daring Di Masa Pandemi Covid-19 SMP 1 Sijuk Kabupaten Belitung)

<sup>1</sup>Muchamad Ishak✉, <sup>2</sup>Azhar Ramadhan, <sup>3</sup>Asep Angga,  
<sup>12</sup>STKIP Pasundan  
<sup>34</sup>Universitas Garut  
✉muchamadishak11@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan gaya tolak peluru antara gaya obrein dengan gaya spin, penelitian ini menggunakan penelitian kausal komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP 1 Sijuk tahun pelajaran 2020/2021. Melalui teknik sampling purposive diperoleh sampel yaitu sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII yang berjumlah 15 siswa. Desain penelitian ini menggunakan rancangan yang hanya Posttest yaitu kausal komparatif. Setelah selesai pembelajaran kelompok tersebut diberikan posttest untuk pengumpulan data. Analisis awal menggunakan hipotesis dengan bantuan program komputer SPSS24 (Statistical Product and Service Solution). Uji hipotesis peneliti menggunakan uji t (independent sample t-test). Berdasarkan output SPSS, uji t (independent sample t-test) dengan taraf signifikan 0.04 dengan batas bawah yang ditentukan yaitu sebesar 0.05 diperoleh t hitung = 2.134 dan t tabel = 2,0484. Daerah penerimaan H0 adalah jika t hitung < 2,0484, jelas bahwa H0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbandingan antara gaya O'brien dan gaya Spin, Gaya Obrein lebih memberikan hasil terbaik terhadap hasil belajar tolak peluru siswa SMP 1 Sijuk Kabupaten Belitung

**Kata Kunci:** *Gaya O'brien dan gaya ortodoks, hasil belajar tolak peluru*

### ABSTRAC

This study aims to compare the repulsion force between the obrein force and the spin force, this study uses a comparative causal research. The population in this study were all eighth grade students of SMP 1 Sijuk in the 2020/2021 academic year. Through purposive sampling technique, samples were obtained, namely the sample in this study was class VIII which collected 15 students. The design of this study uses a posttest only design, which is causal comparative. After completing the study, the group was given a posttest for data collection. The initial analysis used a hypothesis with the help of the SPSS24 (Statistical Product and Service Solution) computer program. The researcher's hypothesis test used the t-test (independent sample t-test). Based on the output of SPSS, the t-test (independent sample t-test) with a significant level of 0.04 with a lower limit determined at 0.05 was obtained count = 2.134 and ttable = 2.0484. The area of acceptance of H0 is if t count < 2.0484, it is clear that H0 is rejected. Thus it can be said that there is a comparison between the O'brien style and the Spin style, the Obrein style gives the best results on the learning outcomes of students of SMP 1 Sijuk, Belitung Regency.

**Keywords:** *O'brien style and orthodox style, results*

Alamat Korespondensi: (Asal Institusi)  
✉ Email:muchamadishak11@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan  
ISSN 2721-5660 (Cetak)  
ISSN 2722-1202 (Online)

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud. Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, beladiri, dan akuatik, sedang non olahraga dalam bentuk bermain, modifikasi cabang olahraga, dan aktivitas jasmani lainnya (Utama, Yogyakarta, No, & Yogyakarta, 2011).

Lingkungan sekolah adalah tempat anak mengembangkan aspek aspek afektif, kognitif, fisik, dan psikomotor. Pengembangan aspek-aspek itu tentu kegiatan pembelajaran akan didesain sedemikian rupa agar semuanya berjalan sesuai dengan tujuan dari proses pembelajaran yang telah ditetapkan untuk setiap mata pelajaran. Pendidikan jasmani adalah satu diantaranya. Pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani ada dua proses yang berlangsung yaitu kegiatan mengajar dan kegiatan belajar. Dalam kegiatan pembelajaran ini terjadi interaksi antara guru dengan siswa. Proses interaksi ini melibatkan guru sebagai sumber informasi dan murid sebagai subjek didik. Guru akan mengajarkan berbagai materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Materi yang akan diajarkan tentu harus direncanakan sedemikian rupa agar tujuan pembelajaran tercapai (Jatmika & Yogyakarta, n.d.). Guru berperan dalam mengatur dan mengkondisikan lingkungan belajar agar peserta didik dapat belajar dengan aman dan nyaman. Persiapan yang dilakukan adalah mendesain pembelajaran mulai dari menyiapkan materi, menentukan metode mengajar, dan menentukan alat fasilitas/ media.

Persiapan yang terencana akan menghasilkan suatu proses pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang benar, aman, dan nyaman sangatlah bergantung pada berbagai aspek. Pertama, guru merupakan unsur sentral dari rangkaian proses pembelajaran pendidikan jasmani. Di tangan gurulah akhirnya semua proses pembelajaran dikendalikan walaupun, hal ini akan bertentangan dengan kurikulum dan metode yang akan digunakan. Guru merencanakan pembelajaran mulai dari mempersiapkan materi

hingga evaluasi akhir dari proses pembelajaran tersebut. Peserta didik merupakan aspek kedua yang harus diperhatikan. Peserta didik adalah subjek dari rangkaian kegiatan pembelajaran. Peserta didik akan secara langsung mendapatkan perlakuan dari guru dan merasakan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Di masa pandemic covid-19 ada beberapa tantangan dan kendala yang dialami oleh siswa, guru, dan orang tua dalam proses pembelajaran online. Tantangan yang terkait dengan siswa adalah komunikasi dan sosialisasi yang terbatas di antara siswa, Implementasi pembelajaran secara daring paling banyak dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi WhatsApp, Aplikasi ini memiliki fitur WhatsApp Group sehingga guru dan siswa dapat berdiskusi serta saling berbagi dokumen. Guru memanfaatkan fitur ini untuk membagi dokumen materi pembelajaran dan tugas bagi siswa, kemudian siswa akan mengirimkan tugas yang telah mereka selesaikan melalui grup ini pula. Hal yang perlu diperhatikan adalah pemberian tugas disertai pemantauan dan pendampingan oleh guru. Langkah yang dilakukan adalah guru meminta bantuan orang tua maupun kakak siswa sebagai narahubung dengan pemberitahuan lebih dulu melalui WhatsApp Group.

Selain itu, perlu disertakan pula koordinasi dan interaksi antara guru dan orang tua siswa berupa video call maupun foto dokumentasi kegiatan belajar siswa di rumah sebagai bentuk laporan bahwa siswa benar-benar melaksanakan pembelajaran di rumah-(Wicaksono & Rachmadyanti,2017) dalam (Kudus, 2020). Ketiga, kurikulum yang digunakan oleh guru sebagai acuan atau patokan dalam merencanakan kegiatan pembelajaran.

Kurikulum ini mewajibkan para peserta didik untuk menguasai kompetensi dasar yang telah ditentukan. Dalam kurikulum ini, guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber belajar utama. Guru dapat mengembangkan sendiri desain pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa dan keadaan sekolah. Aspek yang keempat adalah sarana prasarana. Tidak dapat dipungkiri lagi sarana prasarana akan memudahkan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran pendidikan jasmani. Sarana dan prasarana yang tepat akan memungkinkan guru untuk lebih optimal dalam mengajar, peserta didik juga akan lebih mempunyai pengalaman belajar yang nyata. Kelima, metode pembelajaran yang digunakan secara langsung akan berpengaruh terhadap kelancaran suatu proses pembelajaran. Sebab, metode merupakan cara yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran termasuk pengelolaan kelas. Metode yang sering digunakan pada masa pendemi covid-19 ini seperti metode daring dan luring, untuk metode daring bisa dijadikan salah satu hal yang cukup efektif untuk mengatasi permasalahan yang terjadi selama pandemi ini berlangsung, karena siswa melakukan proses pembelajaran di rumah tanpa harus melakukan tatap muka secara langsung yang bisa membahayakan dirinya di pandemi covid-19 pada saat ini metode ini cocok untuk zona merah, sedangkan untuk metode luring atau luar jaringan pembelajaran yang satu ini dilakukan secara tatap muka dengan

memperhatikan zonasi dan protokol kesehatan yang berlaku. Metode ini sangat pas buat pelajar yang ada di wilayah zona kuning atau hijau terutama dengan protocol ketat new normal.

Keenam, lingkungan belajar yang kondusif dalam artian nyaman dan aman digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Jika Lingkungan atau tempat dimana seluruh kegiatan pembelajaran akan berlangsung kondusif maka guru dapat menyampaikan materi dengan leluasa dan peserta didik memahami materi yang disampaikan. Akan tetapi saat sekarang ini lingkungan belajar yang sedang tidak kondusif dikarenakan ada pandemic covid-19 yang memungkinkan terhambat atau proses belajar mengajar menjadi kurang maksimal karena sekolah memberlakukan pembelajaran daring.

Pandemic Covid-19 mempengaruhi setiap aspek kehidupan, tak terkecuali dunia pendidikan. Pada masa pandemic ini dunia pendidikan menjadi sangat terhambat, untuk memutus penyebaran Covid-19 banyak negara menunda kegiatan disekolah, sebagai akibat penyebaran wabah Covid-19 diseluruh dunia, termasuk Indonesia, terjadi perubahan sistem pembelajaran, sehingga membuat proses pembelajaran disekolah tidak lagi dilakukan secara langsung. Secara resmi pemerintah Republik Indonesia melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI mengeluarkan Surat Edaran No 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) yang menetapkan bahwa sejak tertanda 24 maret 2020 secara resmi proses pembelajaran pada semua jenjang pendidikan melakukan proses pembelajaran dari rumah melalui sistem pembelajaran daring. (Wulandari, Purwanta, & Kanak-kanak, 2021). Untuk itu semua aspek mulai dari guru, orang tua, dan siswa dipaksa untuk beralih dan harus menguasai pembelajaran berbasis online, teknologi daring yang biasa digunakan seperti menggunakan WhatsApps (WA), Google Form, Google Classroom, Google Drive, Youtube, WA group, bahkan ada yang menggunakan aplikasi Zoom Meeting (Anugrahana, 2020). Zoom Meeting sendiri merupakan sebuah media pembelajaran menggunakan video, dalam aplikasi Zoom Meeting ini kita bisa berkomunikasi langsung dengan siapapun lewat video oleh karena itu, memang cocok digunakan sebagai media pembelajaran (Haqien, Rahman, & Sejarah, 2020). Negara Indonesia juga relatif tidak berbeda dengan Negara lain. Meskipun menyadari bahwa ada disparitas terhadap akses teknologi pembelajaran dan beragamnya latar belakang orang tua, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan tegas memberlakukan kebijakan pembelajaran daring (Irawan, 2020; Katili, 2020; Kemendikbud, 2020; Makdori, 2020; Putsanra, 2020; N. Wahyudi, 2020), dalam jurnal (Wahyono & Husamah, 2020).

Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga. Dimasa pendemi covid-19 aktivitas jasmani bisa dilakukan dengan video conference call dengan menggunakan aplikasi whatsapp atau apliasi

zoom. Olahraga seperti atletik dalam nomor lempar, salah satu kategori dalam nomor lempar adalah tolak peluru. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam dan bisa dimodifikasi dengan menggunakan peluru yang terbuat dari bola plastik yang di isi semen dengan berat yang mendekati peluru asli untuk melakukan pembelajaran di rumah, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh jauhnya. Pencapaian prestasi tolak peluru atau cabang olahraga lainnya tidak lepas dari empat faktor penting antara lain kondisi fisik, kemampuan teknik (skill), taktik, dan mental. Prestasi yang dicapai atlet tolak peluru yaitu menghasilkan jarak jatuh peluru yang melebihi lawan tanpa kesalahan, sehingga tahapan dalam tolak peluru seperti meluncur, tolakan, pemulihan, merupakan indikator penting dalam pencapaian prestasi olahraga tolak peluru (N. T. Peluru, 2009).

Tolak peluru merupakan suatu usaha menolak peluru sejauh mungkin dengan gaya dan teknik yang benar (Limbong, Komarudin, & Ishak, 2021). Dalam nomor tolak peluru di kenal dua gaya tolakan, yaitu : gaya Ortodoks (gaya menyamping) dan gaya (Bedagai, 2018). gaya obrein membelakangi arah tolak peluru (H. T. Peluru & Wijayanti, 2014). Sebelum melakukan lemparan atlet melakukan putaran 360 derajat sebelum lemparan dilakukan. Gaya tersebut mampu memberikan momentum yang terbaik untuk melempar peluru sejauh-jauhnya. Gaya berputar adalah gaya yang paling sulit karen atlet tidak hanya fokus pada tolakan saja tetapi juga pada gerakan berputar yang baik. Kalau atlet melakukan sedikit saja kesalahan pada gerakan memutar maka akan berakibat buruk pada lemparannya dan bisa berujung kegagalan juga. Hasil akhir dari sebuah permainan sangat penting bagi semua orang karena akan mempengaruhi mental saat bertanding selanjutnya serta bisa memenagkan sebuah pertandingan. Untuk mendapatkan hasil tolakan yang jauh Seorang atlet tolak peluru harus memiliki kekuatan, kecepatan dan teknik yang benar yang mencakup, jangkauan (Height of release), sudut lemparan (angle of release), kecepatan lemparan (speed of release) dalam jurnal (Ni Putu Nita Wijayanti, Slamet, 2019).

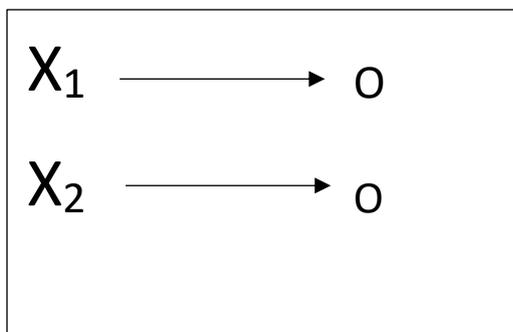
Dari hasil observasi dan wawancara mengapa ketika melihat perlombaan-perlombaan pada cabang atletik terutama pada nomor tolak peluru tingkat sekolah menengah pertama, kenapa yang sering digunakan dalam perlombaan tersebut selalu gaya Ortodoks (menyamping) bukan gaya O'brien (membelakangi) dan gaya Spin (berputar), hal ini dikarenakan guru mata pelajaran lebih memilih gaya Ortodok yang sering diajarkan kepada peserta didiknya, terlebih pada pandemi covid-19 pembelajaran dilakukan secara daring yang membuat guru lebih mudah memberikan materi pembelajaran yang mudah dimengerti dan mudah dilakukan oleh siswa seperti gaya ortodok dibandingkan gaya O'Brien dan Spin. Peserta didik cenderung lebih memilih gaya Ortodok, karena gaya ini lebih mudah dibandingkan gaya O'brien dan Spin, sedangkan menurut Winendra (2008:61) dalam (Achmad Fauzi , Gaya, Dan, & Ortodok, 2015), diantara dua

teknik tersebut yang mampu memberikan hasil tolakan terjauh adalah teknik menolak dengan awalan mundur atau O'brien.

Jika dilihat dari masalah tersebut, maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah ada perbandingan hasil belajar yang dihasilkan dari kedua gaya tersebut terlebih dimasa pandemic seperti sekarang dengan menggunakan daring. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "PERBANDINGAN GAYA TOLAK TERHADAP HASIL TOLAK PELURU (Pembelajaran Penjas Melalui Daring Di Masa Pandemi Covid-19 SMP 1 Sijuk Kabupaten Belitung).

## METODE

Kausal komparatif atau *ex post facto* adalah penelitian yang berusaha menentukan penyebab atau alasan, untuk keberadaan perbedaan dalam perilaku atau status dalam kelompok individu. Dengan kata lain, penelitian kausal komparatif adalah penelitian yang diarahkan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat berdasarkan pengamatan terhadap akibat yang terjadi dan mencari faktor yang menjadi penyebab melalui data yang dikumpulkan.



Gambar 1. Desain Penelitian *Causal-Comparative*  
Modifikasi Dari Fraenkel dkk (1993)  
(Cendra, Jasmani, Dan, & Riau, 2017)

Keterangan :

X1 : Gaya Obrein

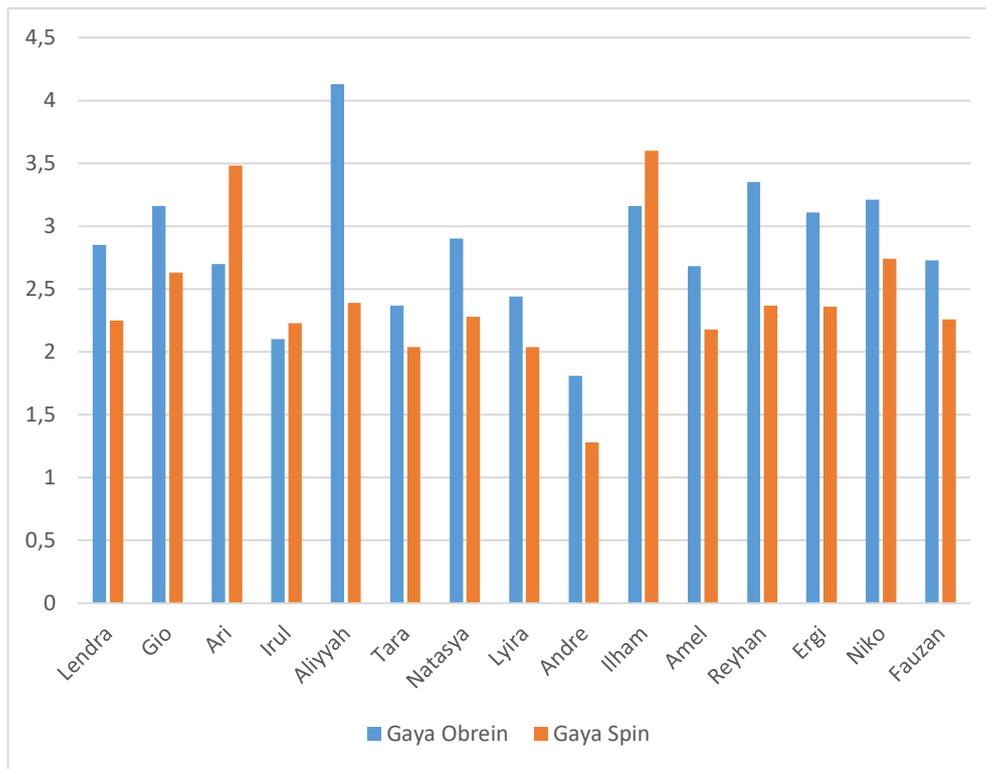
X2 : Gaya Spin

O : Hasil Belajar Siswa

## HASIL PENELITIAN

Pada bagian hasil penelitian dipaparkan mengenai data yang telah dikumpulkan dengan instrumen penelitian. Format tulisan yaitu Cambria 11pt, spasi satu, tidak ada spasi antar paragraf. Pada paragraf kedua dan seterusnya diberikan alinea dengan panjang 1 cm. Penulisan subjudul kedua dan subjudul ketiga mengikuti format yang telah disediakan. Gambar dan tabel harus dibahas di dalam paragraf. Format penyebutan gambar dan tabel pada paragraf adalah **Gambar 1** dan **Tabel 1** (format bold, penomoran dimulai dengan angka 1). Kemudian Gambar dapat disajikan dalam format jpeg atau png. Diagram dan grafik harus disajikan dalam format jpeg atau png dengan font Cambria 10pt.

Hasil tolak peluru siswa menggunakan gaya obrein dan gaya spin dengan test hasil tolakan pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Tolakan Gaya Obrein dan Gaya Spin

Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan yang baik terdapat 12 siswa yang mendapat nilai terbaik menggunakan gaya obrein dan 3 siswa mendapat nilai terbaik menggunakan gaya spin, namun perlu dimaksimalkan dengan menggali dan mendalami keterampilan dan aspek yang mendukung sehingga menghasilkan tolakan terbaik dalam tolak peluru

### Hasil Penelitian

Tabel 1 Tabel Descriptives

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Obrein	15	1.81	4.13	2.8467	.55988	
Spin	15	1.28	3.60	2.4093	.56241	
Valid N (listwise)	15					

Dari hasil tolakan diatas dapat diketahui rata-rata dari Hasil Tolakan Gaya Obrein yaitu 2,84 dan Standar Deviasi yaitu 0,55. Hasil Tolakan Gaya Spin yaitu 2,40 dan Standar Deviasi yaitu 0,56. Perhitungan rata-rata dan Standar deviasi menggunakan bantuan program SPSS24 (Statistical Product and Service Solution). Setelah diperoleh skor rata-rata berdasarkan Tabel 1 kemudian dianalisis menggunakan uji-t berbeda untuk mengetahui ada perbandingan antara gaya obrein dengan gaya spin terhadap hasil belajar siswa pada gambar 2.

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	.068	.796	2.134	28	.042	.43733	.20490	.01761	.85706
	Equal variances not assumed			2.134	27.999	.042	.43733	.20490	.01761	.85706

**PEMBAHASAN**

Kemampuan tolakan yang dimiliki siswa berkaitan dengan keterampilan serta faktor pendukung untuk menghasilkan tolakan terbaik dalam pembelajaran tolak peluru. Berdasarkan hasil penelitian pada siswa dan siswi SMP 1 Sijuk di Desa Tanjong Tinggi Kabupaten Belitung, menunjukkan 12 dari 15 siswa memiliki hasil tolakan yang baik menggunakan gaya obrein, dan 3 dari 15 siswa memiliki tolakan yang baik menggunakan gaya spin. Perbedaan yang relative besar karena pada saat melakukan gaya obrein siswa lebih dan dianggap mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan gaya spin, hal tersebut menyebabkan keterampilan yang dimiliki serta faktor pendukung menjadi lebih berkembang guna menghasilkan tolakan terbaik dalam pembelajaran tolak peluru. Selanjutnya dijelaskan masing-masing faktor penunjang dalam pembelajaran tolak peluru.

**Mental**

Dalam diri manusia bukan hanya terbentuk dari fisik melainkan ada jiwanya yang berkaitan dengan mental, maka komponen mental tersebut harus dilatih agar keterampilan tolak peluru bisa dilakukan secara maksimal. Apabila dalam benaknya tersimpan memori gerak dan melalui syaraf motorik dapat memerintahkan alat gerak untuk melakukan tugas sesuai dengan memori yang ada maka siswa tersebut dinyatakan sebagai siswa yang terampil. Kesalahan gerak

terjadi karena tidak lengkapnya memori gerak, ketidaklengkapan memori dapat disebabkan informasi yang masuk tidak dapat diterima secara lengkap, salah persepsi atau pemberi informasi tidak menyampaikan secara rinci dan lengkap. Apabila tidak terjadi karena ketiganya berarti disebabkan oleh kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang kurang memadai menyebabkan rangkaian gerak dilakukan dalam keadaan kekurangan daya. Kekurangan daya menjadikan pelempar tidak mampu melakukan rangkain gerakan secara singkat.

### **Teknik dan Taktik**

Kesalahan gerak terjadi karena tidak lengkapnya memori gerak, ketidaklengkapan memori dapat disebabkan informasi yang masuk tidak dapat diterima secara lengkap, salah persepsi atau pemberi informasi tidak menyampaikan secara rinci dan lengkap. Apabila tidak terjadi karena ketiganya berarti disebabkan oleh kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang kurang memadai menyebabkan rangkaian gerak dilakukan dalam keadaan kekurangan daya. Kekurangan daya menjadikan pelempar tidak mampu melakukan rangkain gerakan secara singkat.

### **Fisik**

Faktor fisik yang menunjang cukup besar terhadap keterampilan tolak peluru ini. Komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap olahraga tolak peluru tersebut adalah daya ledak otot lengan, fleksibilitas (kelentukan) dan koordinasi. Daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga yang memerlukan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat. Menurut Badriah Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosife dalam waktu yang singkat (Brien, 2017). Koordinasi memberikan kontribusi terhadap penampilan yang nyata pada setiap keterampilan olahraga yang menggunakan tangan dalam melakukan kegiatannya. Koordinasi merupakan kemampuan yang dapat mempengaruhi akurasi dalam keterampilan tolak peluru. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan kecepatan dan kontraksi otot. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot lengan digunakan ketika melakukan tolakan. Menurut Badriah kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian menjelaskan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan persendian dengan sangat luas yang dipengaruhi oleh bentuk persendian, otot, ten- don, dan ligamen. Kelentukan dalam penelitan ini dimaksudkan kemampuan sendi-sendi panggul untuk meregang semaksimal mungkin saat melakukan gerakan memutar. Koordinasi merupakan kemampuan yang dapat mempengaruhi akurasi dalam keterampilan- an tolak peluru. Koordinasi memberikan kon- tribusi terhadap penampilan yang nyata pada setiap keterampilan olahraga yang menggunakan tangan dalam melakukan kegiatannya.

## Motivasi

Kurangnya motivasi siswa pada saat melakukan gerakan yang dianggap mereka menyulitkan untuk dilakukan. Menurut Samsudin mengemukakan bahwa motivasi adalah proses mempengaruhi atau mendorong dari luar terhadap seseorang atau kelompok kerja agar mereka mau melaksanakan sesuatu yang telah ditetapkan. Motivasi ini yang kurang dimiliki siswa pada saat melakukan tolakan dengan menggunakan gaya spin. Pada saat melakukan tolakan siswa hanya melakukan gerakan sebagaimana semestinya, tidak ada keinginan untuk lebih baik. Hal tersebut yang menyebabkan hasil tolakan dengan menggunakan gaya spin menjadi kurang maksimal dibandingkan dengan menggunakan gaya obrein yang dianggap lebih mudah untuk dilakukan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang perbandingan gaya tolak terhadap hasil tolak peluru dengan pembelajaran penjas melalui daring pada pandemi covid-19 smp 1 sijuk kabupaten belitung tahun pelajaran 2020/2021 adalah yang paling bagus dan mendapatkan hasil tolakan terjauh yaitu gaya O'brien, dikarenakan kekurangan dari beberapa faktor keterampilan serta faktor penunjang dalam pembelajaran tolak peluru. Berdasarkan hasil penelitian dan uji-t yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan dari hasil belajar tolak peluru pada peserta didik siswa SMP 1 Sijuk di Desa Tanjong Tinggi Kabupaten Belitung, dengan nilai thitung 2.134 dan pada ttabel 2,0484. Dengan taraf signifikan sebesar 0,05. Dengan demikian untuk  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berakibat terjadi penolakan pada  $H_0$  sehingga  $H_1$  diterima, dengan demikian ada perbandingan antara gaya obrein dengan gaya spin dalam mendapat nilai terbaik dalam pembelajaran tolak peluru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Fauzi , Gaya, P., Dan, O. B., & Ortodok, G. (2015). Perbandingan Gaya O'brien Dan Gaya Ortodok Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru (Siswa Kelas VIII MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang Tahun Pelajaran 2014/2015). 1-12.
- Anugrahana, A. (2020). *Hambatan , Solusi dan Harapan : Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar*. 282-289.
- Bedagai, K. A. B. S. (2018). *Peningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Evaluasi Proses Menggunakan Audio Visual Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Perbaungan*. 5(1), 75-84.
- Brien, O. (2017). *Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien*. (March 2020). <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>

- Cendra, R., Jasmani, P., Dan, K., & Riau, U. I. (2017). *Pengaruh Menonton Pertandingan Sepakbola*. 1, 56–62.
- Haqien, D., Rahman, A. A., & Sejarah, P. (2020). *Pemanfaatan Zoom Meeting Untuk Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19*. 5(1).
- Jatmika, H. M., & Yogyakarta, U. N. (n.d.). *Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. 3(1), 89–99.
- Kudus, U. M. (2020). *TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN PADA KURUKULUM 13 ? Journal of Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR)*. 01(Juni), 95–102.
- Limbong, A. T. B., Komarudin, E., & Ishak, M. (2021). Hasil Lemparan Pada Olahraga Tolak Peluru. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 2(2), 63–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jmpo.v2i2.38>
- Ni Putu Nita Wijayanti, Slamet, A. W. (2019). *Pengembangan Instrumen Cabang Olahraga Atletik Nomor Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Atlet Putra Pplm Provinsi Riau*. 2.
- Peluru, H. T., & Wijayanti, N. P. (2014). 97 *Kontribusi Power Otot Lengan dan Otot Tungkai, Hasil Tolak Peluru Ni Putu Wijayanti, Slamet, Syahriadi dan Yezi Riswindra*. 3, 97–105.
- Utama, A. M. B., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. 8(April), 1–9.
- Wahyono, P., & Husamah, H. (2020). *Jurnal pendidikan profesi guru*. 1(1), 51–65.
- Wulandari, H., Purwanta, E., & Kanak-kanak, T. (2021). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Pencapaian Perkembangan Anak Usia Dini di TK selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 Abstrak*. 5(1), 452–462. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.626>